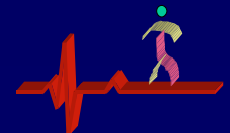


اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة
كلية التربية - جامعة الملك سعود
رئيس اللجنة الوطنية للياقة البدنية بالمملكة العربية السعودية



اختبار اللياقة البدنية لدول المجلس

لماذا الاختبار ???

لماذا الاختبار ???

لماذا الاختبار ???

لماذا الاختبار ???

اختبار اللياقة البدنية لدول المجلس

- ما نوع الاختبار ؟ اختبار للياقة البدنية أم للياقة الحركية ؟
- ما هو التوجه المعاصر لاختبارات اللياقة البدنية ؟
- ما هي طبيعته ؟ معلمي أم ميداني ؟
- ما هي امكانيات التطبيق على اعداد كبيرة من الشباب ؟
- ماذا سنفعل بنتائج الاختبار ؟

شروط اختيار عناصر اختبار اللياقة البدنية لدول المجلس

- ان تكون أبعاد اللياقة البدنية المراد قياسها ترتبط بفوائد صحية.
- أن لا تكون بعض عناصر الاختبار تقيس نفس الابعاد.
- أن تكون المفردات المستخدمة صادقة في قياس عناصر اللياقة البدنية.
- أن تكون المفردات المستخدمة ذات ثبات عال .
- أن يكون مستوى الموضوعية للاختبار مرتفعا.
- أن يكون الاختبار مقبولاً اجتماعياً ومناخياً في دول المجلس.
- أن يكون الاختبار عملياً وبسيطاً ما أمكن، ويتطلب أقل الأدوات.

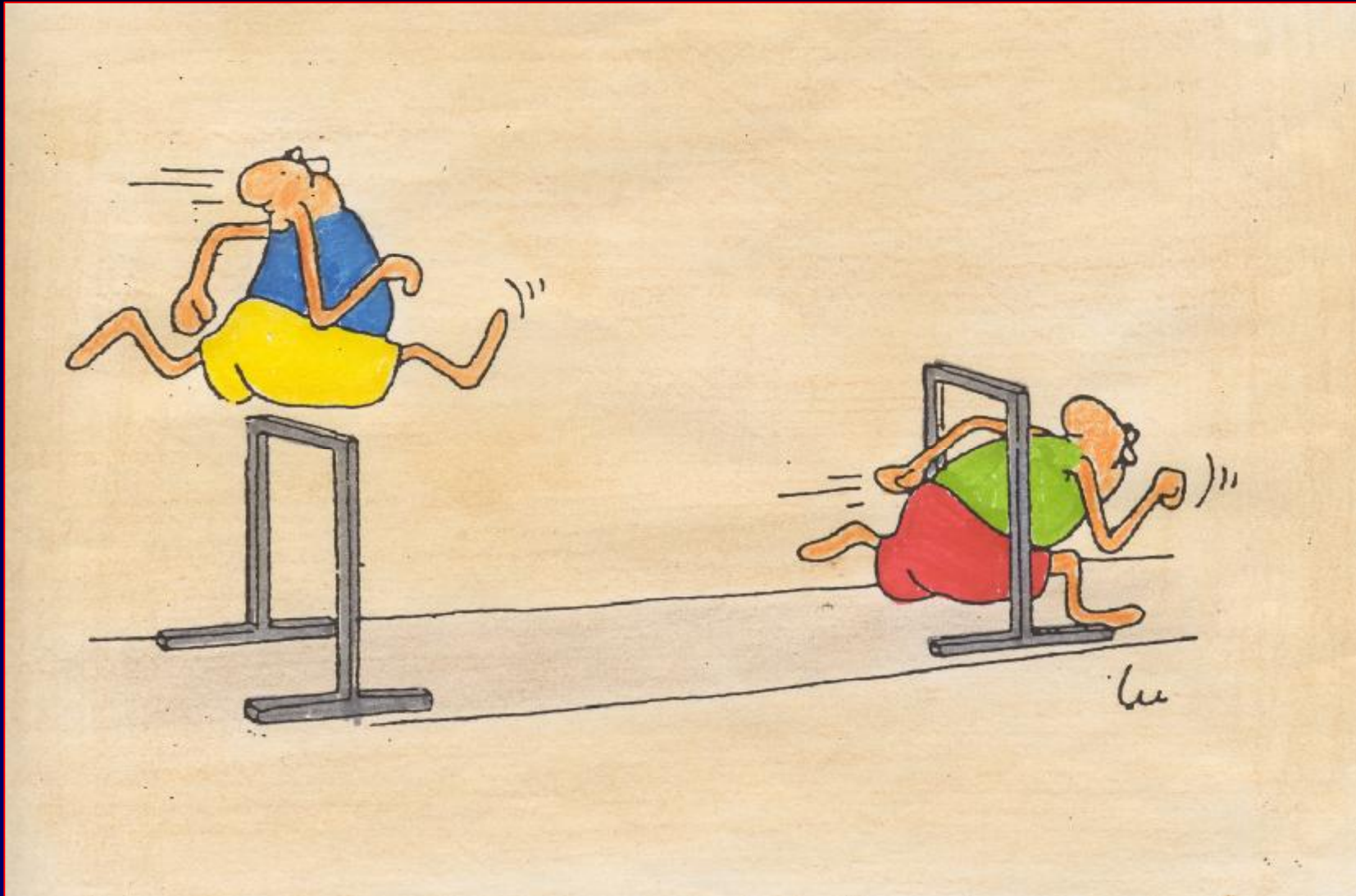
اختبار اللياقة البدنية ذات العناصر المرتبطة بالصحة

مفردات اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول المجلس

التسلسل	المفردة	البعء
١	٨٠٠ متر جري / مشي (٧-٩ سنوات)	التحمل الدوري التنفسي
٢	١٢٠٠ متر جري / مشي (١٠-١٨ سنة)	(أو اللياقة القلبية التنفسية)
٣	قوة القبضة	القوة العضلية
٤	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة عضلات البطن وتحملها
٥	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس	المرونة
٦	سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم	شحوم الجسم

وصف مفردات اختبار
اللياقة البدنية المرتبطة
بالصحة لدول المجلس

المفردة الأولى: قياس التحمل الدوري التنفسي



المفردة الأولى: قياس التحمل الدوري التنفسي

800 متر جري / مشي (٧-٩ سنوات)

٤ = لفات حول مربع أو مستطيل محيطه ٢٠٠ متر

1200 متر جري / مشي (١٠-١٨ سنة)

6 = لفات حول مربع أو مستطيل محيطه ٢٠٠ متر



٦٠ × ٤٠ م



٥٠ × ٥٠ م

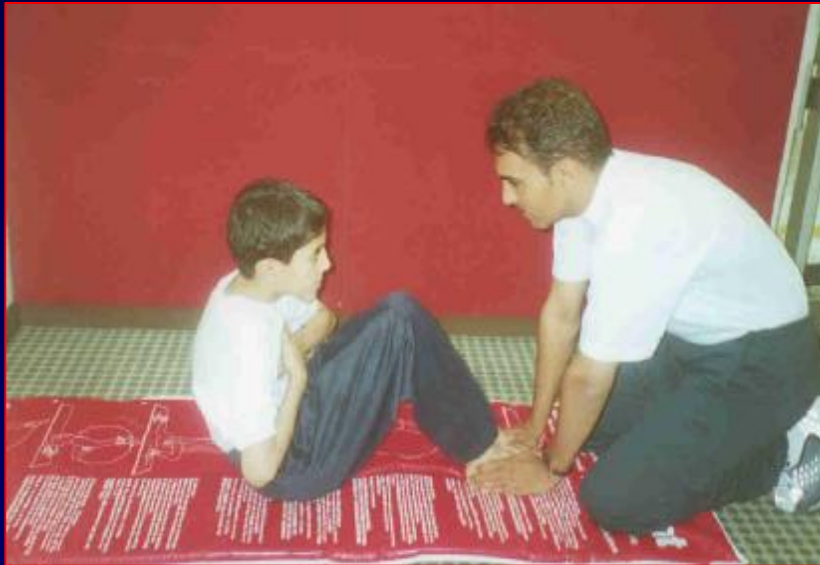
المفردة الثانية: قياس القوة العضلية



قياس قوة القبضة لليد
المسيطرة بواسطة
مقياس قوة القبضة

المفردة الثالثة: تقدير قوة عضلات البطن وتحملها

الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر

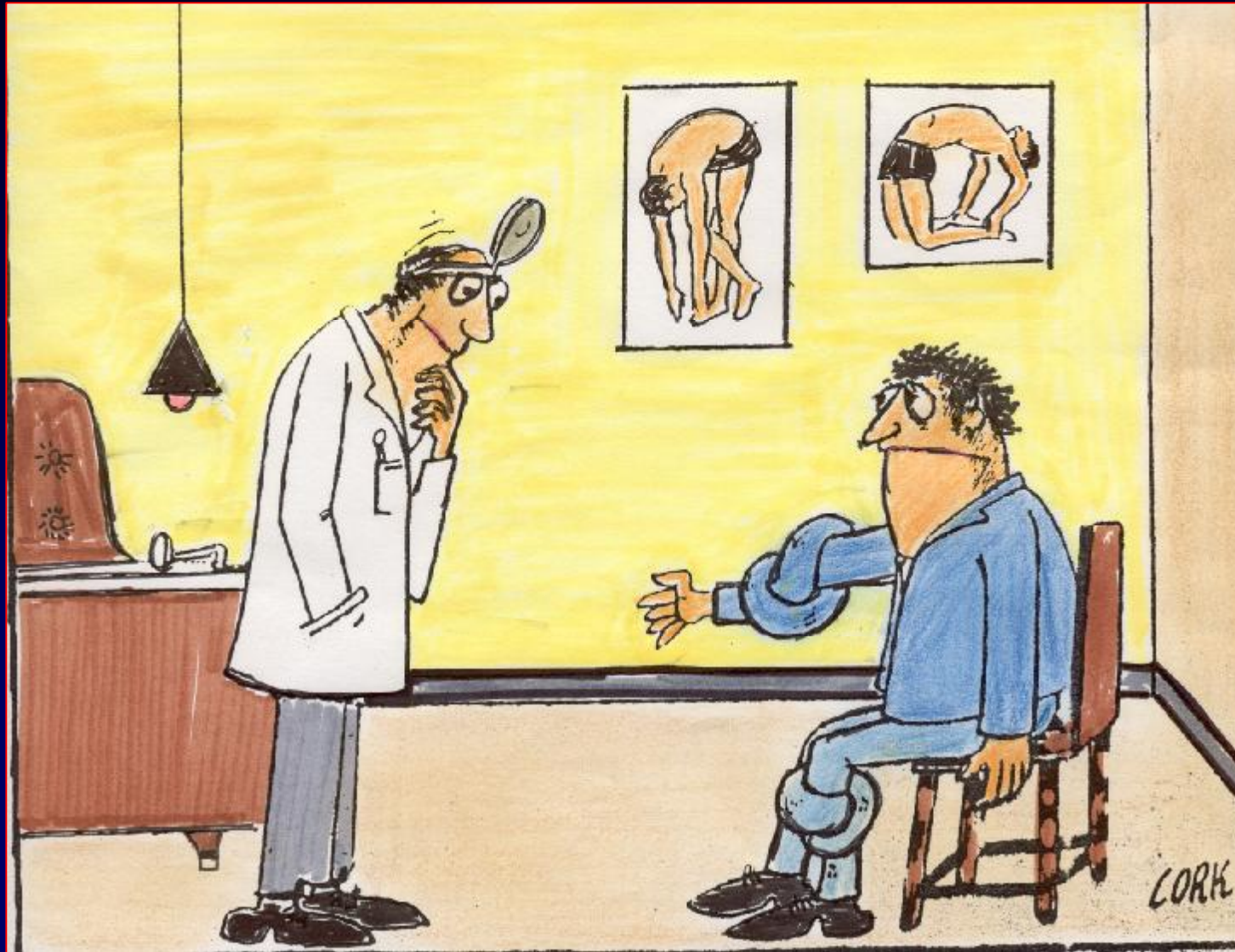


(ب)



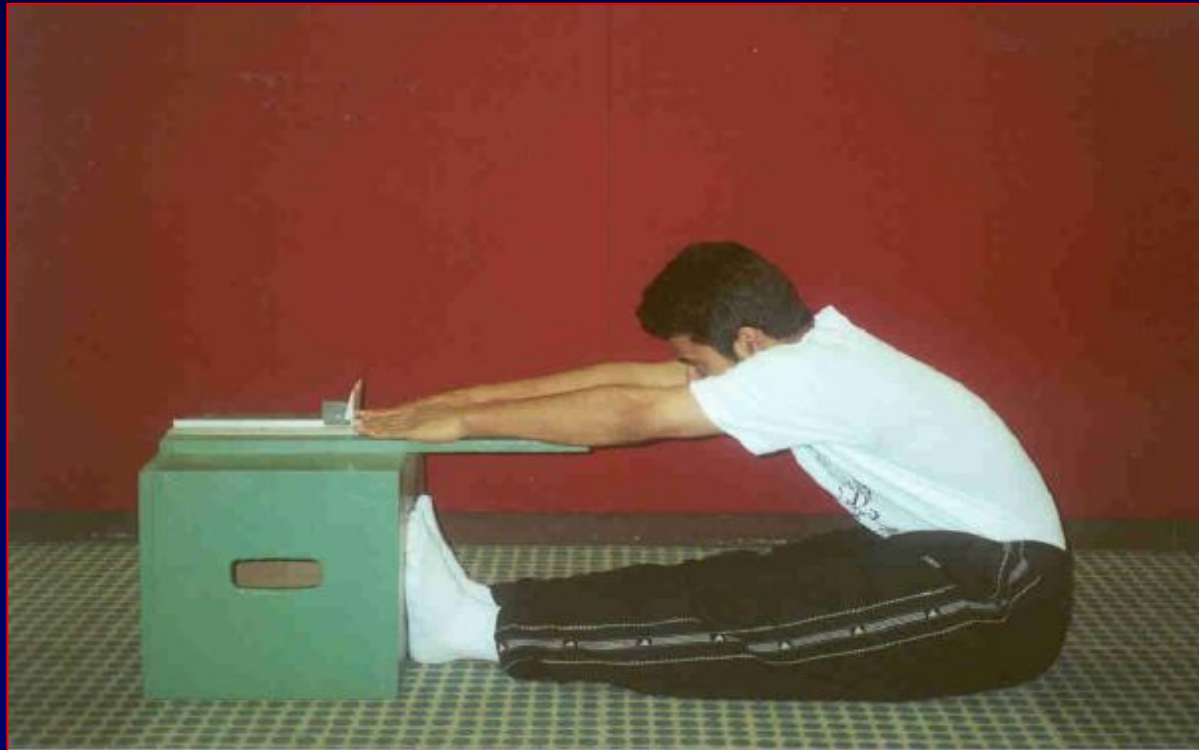
(أ)

المفردة الرابعة: قياس المرونة



المفردة الرابعة: قياس المرونة

ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس



المفردة الخامسة: تقدير نسبة الشحوم بالجسم

قياس سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم



المنتصف الداخلي
للساق



ما تحت لوح الكتف



العضلة العضدية
الثلاثية الرؤوس



دانيال لمبارت

- حارس سجن في
بريطانيا في القرن
الثامن عشر

- وزنه 336 كجم

- توفي وعمره
39 سنة

قياس كتلة الجسم وطوله



حساب مؤشر كتلة الجسم (كجم/م^٢)

كتلة الجسم (كجم)

مربع الطول (متر)

=

تحديد العمر

- تحديد العمر الى اقرب شهر  تحويل الى سنوات وأجزاءها
- بالهجري أو الميلادي  تحويل العمر بالتاريخ الميلادي
- تصنيف المفحوصين تبعاً للعمر حسب السنوات التامة .
كيف؟

8 = 8.00 - 8.99 سنوات ، وهكذا.....